**Рекомендации по водно-питьевому режиму в летний период**

В жару особого внимания к себе требует Ваш питьевой режим.

Здоровому человеку в жаркую погоду можно употреблять до 3-3,5литров в день. Для утоления жажды рекомендуется пить небольшими порциями ( по 100-200 мл) воду или несладкий чай, столовую минеральную воду , несладкий напиток из шиповника и отвар сухофруктов  без добавления сахара , компоты, морсы, натуральные соки без сахара, а еще лучше овощные соки, квас. Так же хорошо утоляют жажду в условиях жаркого климата кисломолочные напитки.

Для поддержания водно-солевого обмена пить рекомендуется через каждые 45-50 мин. Больше всего рекомендуется зеленый чай- очень хорошо в сочетании с лимоном. Сам по себе этот напиток очень полезен, в нем много витаминов, он снижает артериальное давление, укрепляет сосуды, уменьшает проницаемость сосудистой стенки. Пить его нужно горячим: происходит теплоотдача, организм сбрасывает лишнюю энергию и таким образом не перегревается. Оптимальная температура холодных напитков 18-20ºC. Постарайтесь избегать слишком охлажденных напитков, иначе ангина обеспечена.

Целесообразно большую часть жидкости выпивать утром и в вечерние часы, когда жара спадает.

Ограничьте употребление кофе. Сладкие соки и газированные напитки плохо утоляют жажду. Пиво в жару из меню лучше исключить. Оно повышает артериальное давление  и не утоляет жажду. Кроме того пиво содержит много сивушных масел. Злоупотребление алкоголем приводит к сгущению крови, а это, в свою очередь, к спазму сосудов, инсультам, инфарктам. С осторожностью надо употреблять молочные продукты,  так как высокие температуры и неправильное хранение продукции провоцируют развитие микроорганизмов. Лучше всего выбрать в это время кисломолочные продукты. Например, кефир или питьевой йогурт, айран, тан  без сахара утоляет жажду, насыщают и компенсируют  недостаток в ряде микроэлементов. Но кисломолочные продукты хранят при температуре, не превышающей  +4ºC.  Комнатное хранение неприемлемо категорически. Так, что в дорогу, если у вас нет надежной сумки-холодильника их лучше не брать.

В условиях жаркого лета человек чаще  подвержен желудочно-кишечным заболеваниям. Это связано в первую очередь с тем, что при повышенной температуре окружающего воздуха многие вредные микроорганизмы хорошо развиваются и интенсивно размножаются в пищевых продуктах и воде. К тому же у человека в жару ослабевают защитные механизмы организма. Поэтому крайне важно строго соблюдать  санитарно-гигиенические правила  при приготовлении пищи и напитков, их хранении, и не забывать о правилах личной гигиены.

ИСТОЧНИК:<http://50.rospotrebnadzor.ru/news/-/asset_publisher/w7Ci/content/рекомендации-по-водно-питьевому-режиму-в-летнии-период>